INFORMATIONS NUTRITIONNELLES BOUGER PLUS

Les menus sont visibles sur le site de la ville www.ville-denain.fr

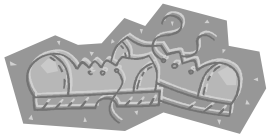
Le repère essentiel

Le repère à garder en tête en matière d'activité physique : l'équivalent d' **au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour** pour les adultes et 60 minutes pour les enfants !

Découvrez dans cette rubrique pourquoi faire 30 minutes d'activité physique par jour. Vous verrez également que l'activité physique, ce n'est pas faire du sport, c'est aussi et surtout des petits réflexes simples au quotidien

Pourquoi bouger plus ?

Bouger plus, c'est intégrer un peu plus d'activité physique dans son quotidien. C'est simple, essentiel pour protéger sa santé... et se sentir bien dans ses baskets !



Activité physique : mode d'emploi

L'activité physique correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles, et qui entraînent une dépense énergétique supérieure à celle au repos. Elle comprend donc évidemment le sport, mais aussi un certain nombre d'actions du quotidien : monter les escaliers, porter des charges, jardiner… Intégrer plus d'activité physique dans son quotidien, ce n'est pas compliqué : il suffit de saisir toutes les occasions pour bouger ! C'est d'autant plus simple que ce n'est pas tant l'intensité qui compte, que la régularité.

Ainsi il vaut mieux bouger un peu chaque jour plutôt que de faire une heure de sport intense de temps en temps !

La pratique régulière d'une activité physique vous permet de protéger jour après jour votre santé, mais aide aussi le corps à mieux fonctionner, de façon durable**.**

« LES MENUS DE NOS REGIONS »

Le 26 Novembre LE NORD
Le 7 Décembre LE PAYS BASQUE
Le 30 Novembre LA PROVENCE
Le 16 Décembre L'ALSACE

www.ville-denain.fr

Mot du Député Maire

et de Anne-Lise Dufour-Tonini
Adjointe à l'enseignement

Les prochains menus auront pour thématique « les menus de nos régions ».

Avec cette volonté de répondre aux souhaits de la population , nous vous proposons des menus correspondant aux exigences de normes et de qualité .

C'est dans cette démarche que la municipalité met en œuvre la distribution de repas variés et équilibrés pour tous.

Nous vous souhaitons au nom du conseil municipal de bonnes fêtes de fin d'année

Patrick ROY
Maire de Denain
Député du Nord

MOIS DE NOVEMBRE 2010
MOIS DE DECEMBRE 2010

Nom des écoles primaires

École Zola	03 27 43 62 72
École Voltaire	03 27 44 28 02
École Michelet	03 27 44 25 67
École Diderot	03 27 44 51 93
École Berthelot	03 27 44 17 27
École Descartes	03 27 44 19 59

Nom des écoles maternelles

École G Sand	03 27 44 05 77
École Condorcet	03 27 44 17 76
École Branly	03 27 44 21 08
École C Gide	03 27 44 19 43
École La Fontaine	03 27 44 17 64
École Sévigné	03 27 44 31 40
École Pasteur	03 27 44 31 30
École Jurénil	03 27 44 30 45
École Victor Hugo	03 27 44 17 99
École Berthelot	03 27 44 17 27

Restauration Municipale

03 27 23 36 40

JEUDI	VENDREDI
4 Novembre 2010	**5 Novembre 2010**
Salade de Tomates	Potage aux légumes
Hamburger	Sauté de Porc
Fish burger	Croquette de fromage
Frites	Pommes vapeur
Yaourt	Fromage
Biscuit	Fruits

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
8 Novembre 2010	**9 Novembre 2010**	**11 Novembre 2010**	**12 Novembre 2010**
Betteraves / Salami	Méli –mélo de crudités		Tomates au thon
Rôti de veau	Rôti de bœuf		Menu fromage
Médaillon de poisson	Œufs à la florentine	FERIE	Steack haché
Chou fleur	Pommes parisiennes		Carottes petits pois
Fromage	Fromage		Fromage
Compote de fruits	Pâtisserie		Fruit

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
15 Novembre 2010	**16 Novembre 2010**	**18 Novembre 2010**	**19 Novembre 2010**
Chou blanc / Betteraves	Tomates Niçoise	Salade de thon	Salade taboulé bio
Endives Bruxelloise	Tomates farcies	Rôti de boeuf	Poulet Bio
Émincé de poisson sauce safran	Rondo de poisson	Croquette de fromage	*Omelette Bio*
Endives béchamel	Riz Pilaf	Haricots beurre	Trio de légumes bio
Fromage	Fromage	Yaourt	Emmental Bio
Fruit	Pâtisserie	biscuit	Tarte pommes Bio

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
22 Novembre 2010	**23 Novembre 2010**	**25 Novembre 2010**	***26 Novembre 2010***
Salade composée	Concombre /macédoine	Salade composée	*Tarte au Maroilles*
Lasagnes bolognaise	Brochette de saucisses	Œuf façon cocote	*Endives Bruxelloise*
Lasagnes au saumon	Filet de merlan	Rôti de dinde	*Fondue de poisson sur endives*
	Purée Crécy	Pommes vapeur	
Fromage	Fromage	Yaourt	*fromage*
Fruit	Pâtisserie	Biscuit	*fruit*

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
29Novembre 2010	***30 Novembre 2010***	**2 Décembre 2010**	**3 Décembre 2010**
Salade de chou vert aux raisins	*Salade Niçoise*	Tomates aux crevettes	Potage aux poireaux
Hachis Parmentier	*Médaillon de merlu provençal*	Hamburger	Sauté de volaille au curry
Parmentier de poisson	*Escalope de dinde Provençale*	Fish burger	Crêpes au fromage
	Ratatouille	Frites	Petits pois carottes
Fromage	*Yaourt*	Fromage	Fromage
Fruits	*Biscuit*	Pâtisserie	fruit

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
6 Décembre 2010	***7 Décembre 2010***	**9 Décembre 2010**	**10 Décembre 2010**
feuilleté au fromage	*Chiffonnade de Bayonne sur salade*	Tomates mimosa	*Salade composée bio*
Sauté de porc	*Aoxa de veau*	Menu fromage	*Steck haché*
Médaillon de colin	*Cassolette de poisson à la basquaise*	Escalope de volaille	*omelette Bio*
Courgettes au gratin	*Riz pilaf*	Côtes de bettes	*courgettes- carottes*
Fromage	*Fromage*	Yaourt	*Yaourt fraise Bio*
Compote de fruits	*Gâteau Basque*	Biscuit	*Biscuit citron Bio*

LUNDI	***MARDI***	***JEUDI***	***VENDREDI***
13 Décembre 2010	**14 Décembre 2010**	***16 Décembre 2010***	**17 Décembre 2010**
Feuilleté Tartiflette	Carottes/ concombre	*Potage Crécy*	Tomates au crabe
Steack haché	Lasagnes garnies	*Choucroute de poisson*	Filets de poulet à la forestière
Croquette de fromage	Lasagnes au saumon	*Choucroute*	Filet de saumon
Haricots verts à la crème		*garnie*	Gratin dauphinois
Fromage	Yaourt	*Fromage*	Fromage
Fruit	Fruit	*fruits*	Bûche de Noël

JOYEUSES FÊTES DE FIN D'ANNEE